

Cronisti in classe QN LA NAZIONE 2023



LA REDAZIONE

Studenti cronisti Tutti i protagonisti

La pagina è stata realizzata dagli studenti della classe I F della scuola media «Buricchi», Istituto comprensivo Mascagni di Prato. Studenti-cronisti in classe: Viola Accardo, Enzo Chen, Xinhao Chen, Alizeè Du, Adam El Aloudi, Emily He Xinyi, Teresio Huang, Alessio Huang Yuting, Nico Jin, Matteo Liu, Cristina Magnolfi, Helena Murgano, Gabriele Silveri, Lucia Su, Oscar Weng, Elena Xu, Serena Yang, Andy Ye e Andrea Zhang Jimin.

Le vignette sono state disegnate da Hélena Murgano, Elena Xu, Viola Accardo e Cristina Magnolfi.

Docenti-tutor sono la professoressa Laura Magi e la professoressa Daniela Pasanisi. Dirigente scolastica è la professoressa Antonella Emanuela Lucirino.

Scuola media Buricchi, classe I F

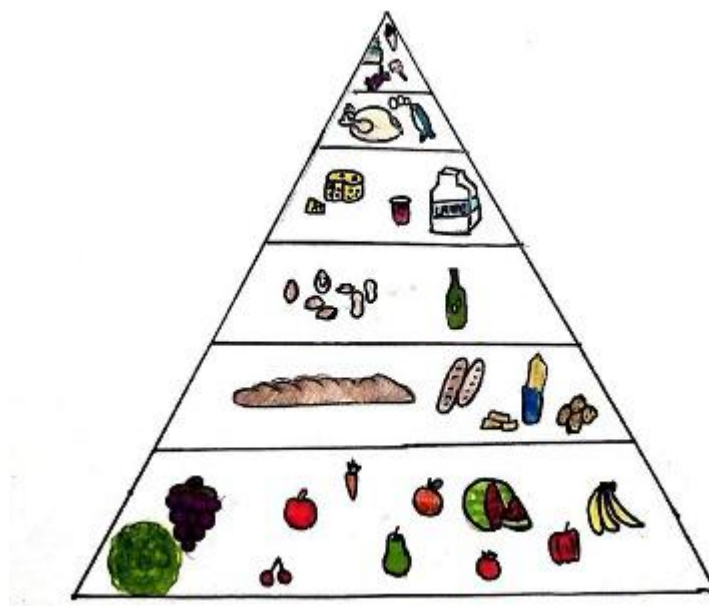
La colazione in Oriente e Occidente

Cosa mangiano gli studenti la mattina? Fra tradizioni e curiosità ecco le abitudini alimentari dei ragazzi

In famiglia e a scuola tutti ci dicono che è importante fare colazione la mattina prima di uscire da casa. Molti di noi non riescono a farla, perché si alzano tardi, oppure non sono abituati. Chi fa colazione cosa mangia? Prato è una città multietnica e così lo sono anche le colazioni. A casa o al bar la colazione nelle famiglie cinesi è spesso a base di latte di soia. Elena spiega: «Per fare il latte di soia servono i chicchi di soia, che vengono immersi nell'acqua per 6-8 ore. Il latte di soia si può bere a colazione insieme ai baozi, una specie di panino salato cotto a vapore che può essere ripieno in molti modi, con carne e/o verdure tritate». Hélena spiega: «A colazione prendo una tazza di latte e un bicchiere di acqua, poi mangio i biscotti o a volte i cereali, qualche volta le briosce che compro al bar sotto casa». Chi non fa colazione, ma anche

RICREAZIONE

Niente spuntini nelle scuole cinesi, non c'è tempo: l'intervallo dura 10 minuti



Nella vignetta la piramide alimentare con i cibi da privilegiare e da limitare

chi la fa, a scuola porta comunque due o più spuntini e – ebbene si – tante caramelle e snack. Aliseé dice che sua mamma fa spesso il tiramisù, e lei lo porta a scuola: è molto buono. Enzo spiega: «La mattina devo correre e quindi ho poco tempo per fare colazione. A scuola invece, durante la ricreazione la cosa che mi piace di più è la pizza, op-

pure le merendine Kinder». A Nico invece piacciono tantissimo i latiao, strisce di pane spugnoso di soia, con peperoncino e cumino. Nico spiega: «I latiao sono fatti di farina, ma agli italiani non piacciono perché sono piccanti. Per noi cinesi no, a noi piacciono molto, e io li mangio sempre, non solo a scuola, insieme ai miei amici». Alcune me-

rende e spuntini sono tipiche del periodo del Capodanno cinese. In questo periodo alcuni uomini passano per via Pistoiese e nelle strade vicine con gli «Haw canditi», delle palline rosse infilate su lunghi spiedi portati a spalla: sono fatti con bacche di biancospino – che danno il colore rosso – e zuccheri. Tra i dolci del Capodanno c'è il Nian Gao. E' il dolce tipico delle festività per il nuovo anno Lunare, e spesso è chiamata «torta dell'anno». Gao significa torta, Nian significa «anno» ma nella mitologia cinese è anche il drago, che vive in montagna o negli abissi del mare: Nian ha paura dei rumori forti e del rosso. Ma in Cina? I ragazzi la merenda non la mangiano né la mattina e neppure nel pomeriggio, Oscar spiega: «Abbiamo molte ragioni, gli spuntini infatti non sono ammessi nelle scuole cinesi perché non c'è tempo: la ricreazione dura solo 10 minuti. Ma soprattutto nelle scuole cinesi pensano che se tu fai merenda vuol dire che hai fame. Ma se è sufficiente il pranzo che ti dà la scuola perché devi mangiare ancora? Forse perché sei schizzinoso e non ti piace il cibo che la scuola ti serve a pranzo? E questo non va bene.

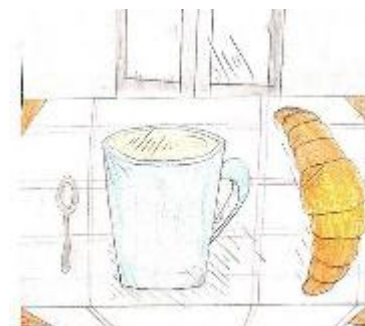
I ricordi dei nonni

In Cina gli spaghetti si mangiano a tutte le ore Ecco le merende «povere» ma salutari e nutrienti

Dalla fugassa veneta alla granita con vino e zucchero. Viaggio nelle abitudini alimentari da riscoprire

Le abitudini alimentari dei nonni. Emily ha intervistato suo nonno che in Cina faceva il cuoco, lui sa cucinare gli spaghetti di riso, che era il piatto principale, si mangiava a tutte le ore. Dentro ci metteva funghi, carne, verdure. «Prima si cuoce la carne e le verdure - spiega il nonno - poi si mette la pentola con l'acqua a bollire e poi si buttano gli spaghetti a cuocere per qualche minuto. Alla fine si mette le verdu-

re e la carne. Quando si versano gli spaghetti dentro il piatto sopra si aggiunge l'uovo cotto a striscioline e verdure varie per decorare». Matteo racconta che i suoi nonni da piccoli, ma anche ora, la mattina mangiano anche loro gli spaghetti mentre il pomeriggio mangiano riso con verdure e verso le 17,30 una frutta. Cristina intervista sua nonna che da piccola viveva a Zovencedo, in provincia di Vicenza, in una zona di campagna: «A colazione mangiavo il pan biscotto che è un panino salato, cotto due volte, in pratica un pane asciutto e duro della tradizione veneta che dura nel tempo. Spesso lo «pucciavo» nel vino.



A merenda mangiavo la Fugassa, che nel dialetto veneto è una focaccia dolce fatta gialla con strutto e uvetta, oppure le frittelle dolci con dentro i fiori di zucca. Quando c'era la neve preparavo invece una granita con vino e zucchero».

Focus

Frutta e verdura Cinque porzioni per stare bene

La Piramide Alimentare spiegata dalla docente di scienze con i consigli per i pasti di ogni giorno

Educazione alimentare, quanto è importante? Lo illustra la professoressa di scienze. Le vitamine e i sali minerali sono sostanze fondamentali per crescere. Le proteine possono essere animali o vegetali, servono per far funzionare correttamente il corpo e dargli forza. I carboidrati danno energia alle cellule. Ci sono tanti tipi di grassi, in piccole

quantità fanno bene ma se ne mangiamo troppi possono farci male. La Piramide Alimentare indica le giuste porzioni dei cibi: in basso ci sono i cibi da mangiare più spesso e andando sempre più in alto ci sono i cibi da evitare. Si dovrebbe mangiare ogni giorno 5 porzioni di frutta e verdura. Importanti da mangiare sono i cereali: avena, mais, orzo e grano e i loro derivati, ovvero pasta, riso e pane. Importante sarebbe anche mangiare i legumi (ceci, lenticchie e fagioli) e anche la frutta secca come mandorle, noci e nocciole. Dovremmo mangiare poca carne e pochi dolci e bere molta acqua e fare attività fisica. La miglior colazione è tornare ai cibi dei nonni a merenda e a colazione, come frutta, cereali e riso. Anche la pizza possiamo salvarla, ma un piccolo panino con il prosciutto, per ragazzi giovani che spesso fanno sport, può essere una buona idea!